

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Besonders gute Speisen für das Kriegsjahr 1918 und Verwertung von Obst und Gemüse

Badischer Frauenverein

Karlsruhe i.B., 1918

Verwertung von Obst und Gemüse

[urn:nbn:de:bsz:31-264041](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-264041)

Handkäse.

Die Sauermilch läßt man auf der Seite des Herdes in warmem Wasser stehen, bis sich die Molke klar abscheidet. (Die Milch darf ja nicht heiß stehen, weil sonst der Käse rauh und trocken wird.) Hierauf schüttet man das Ganze auf ein reines Tuch und läßt die Molke abtropfen. Die Käsemasse wird zerdrückt oder durch ein Haarsieb getrieben und mit wenig Salz und Kümmel vermengt. Aus der gut gemengten, glatten Käsemasse formt man glatte Küchlein, setzt sie auf ein Holzbrettchen, deckt sie mit einem Tüchlein zu und läßt sie unter täglichem Wenden und Abwischen mit Molke oder Essig an nicht zu warmem Ort (nicht in der Sonne, nicht in der Nähe des Herdes) abtrocknen. (3—4 Tage.) Dann gibt man die Käschen in einen irdenen Topf, deckt sie mit einem feuchten Essigtüchlein und einem Deckel zu und läßt sie an kühlem Ort reifen.

Verwertung von Obst und Gemüse.

Die Haltbarmachung von Obst und Gemüse ist für die Hausfrau immer eine große Mühe und Sorge und jetzt, wo es uns an Zucker mangelt, ohne dessen Verwendung man sich ein Einmachen von Obst kaum denken kann, stehen manche Frauen ratlos vor der Frage „Wie mache ich die verschiedenen Früchte für den Winter haltbar?“

Wir werden in Folgendem nachweisen daß das gar nicht so schwierig ist, wie es einem anfänglich erscheint und, daß man ganz gut ohne Zucker einmachen kann, denn bei den meisten der gebräuchlichen Einmachverfahren beruht die Haltbarkeit der Früchte nicht auf der Zugabe von Zucker, sondern auf ganz anderen Dingen.

Das Verderben der Nahrungsmittel wird durch kleine, dem bloßen Auge nicht sichtbare Lebewesen — Gärungs- und Schimmelpilze — hervorgerufen, die sich in großen Mengen in der Luft befinden, mit dieser an die Nahrungsmittel kommen, sich von ihnen nähren, wobei sie sich ins Ungeheure vermehren und die Nahrungsmittel verderben.

Für das Obst sind hauptsächlich die Hefepilze schädlich. Sie nähren sich von dem im Obst enthaltenen Zucker, wodurch derselbe in Alkohol und Kohlensäure zerlegt wird und das Obst in Gärung gerät.

Um nun unsere Früchte vor dem Verderben zu schützen, müssen wir die Pilzchen unschädlich machen. Wir haben dazu die verschiedensten Mittel in der Hand.

1. Wir entziehen den Pilzen eine oder mehrere ihrer wichtigsten Lebensbedingungen, diese sind: Wasser, Luft und Wärme.
2. Wir töten die Pilzchen durch längere anhaltende Siedehitze.
3. Wir geben fäulnishemmende Stoffe, wie Zucker, Essig und Gewürze zu oder wir schwefeln die Gläser aus, oder verwenden zum Keimfreimachen des Pergamentpapiers Salizyl.

Wasserentziehung durch Hitze wenden wir z. B. beim Dörren an, ebenso beim Kochen von Mus und wir wissen, daß sich gedörrte Früchte und Gemüse sowie Mus sehr gut halten.

Luftabschluß und nachher länger anhaltende Siedehitze wird beim Eindünsten der Früchte angewendet und auch dies Verfahren hat sich vorzüglich bewährt. **Luftabschluß** findet wie bekannt auch bei allen übrigen Einmachverfahren Verwendung.

Die fäulnishemmende Wirkung des Zuckers tritt bei der Haltbarmachung von Obst erst dann in Kraft, wenn man auf 1 Pfund Früchte $\frac{3}{4}$ bis 1 Pfund Zucker benützt. Soviel Zucker geben wir aber nur zu, wenn wir Gelee oder Schüttelobst (Brotaufstrich) bereiten. Bei den übrigen Einmachverfahren dient der Zucker nur dazu, den Wohlgeschmack der Früchte zu erhöhen und kann daher gerade so gut erst einen Tag vor Gebrauch dem Eingemachten zugegeben werden.

Von allergrößter Bedeutung für das Einmachen ist nun noch **peinliche Sauberkeit**. Alle Gefäße, die beim Einmachen gebraucht werden, müssen daher gewässert, dann mit Sodawasser und heißem Schwefelwasser gründlich gereinigt und die Kochtöpfe zuvor ausgekocht werden.

Nachstehend folgen die für das Kriegsjahr 1918 geeigneten Regeln für die Haltbarmachung von Obst und Gemüse.

Das Dörren von Obst und Gemüse.

Das Dörren ist die einfachste und sicherste Art der Haltbarmachung und sollte daher viel umfangreicher als bisher betrieben werden.

Dörren kann man auf der Herdplatte, im Herdbackofen, im Brotdackofen in besonderen Dörröfen und in Fabriken mit Dampfbetrieb. Kleine Früchte und zarte Gemüse können auch im Schatten oder in mäßiger Sonnenhitze getrocknet werden.

Vom Obst eignen sich besonders Heidelbeeren, Hagebutten, Kirschen, Zwetschgen, Apfel und Birnen zum Dörren.

Von Gemüse: Blattgewürze, Gemüseabfälle, wie: Erbsenhülsen, Spargelschalen, Sellerie-, Petersilie- und Lauchwürzelchen, ferner Gelbrüben, Wirsing, Weiß- und Rottkraut, grüne Bohnen. Die gedörrten Gemüseabfälle liefern im Winter schmackhafte Brühen für Suppen.

Früchte und Gemüse müssen vorgerichtet werden. Heidelbeeren werden verlesen, Hagebutten halbiert und entfernt, Apfel geschält und geschnitz, Birnen in einem Salatseiber liegend vorgedämpft, oder man läßt die Birnen teigig werden.

Die gewaschenen Kernchen der Hagebutten werden getrocknet. Sie geben, längere Zeit mit Wasser gekocht, einen schmackhaften Tee.

Alles Gemüse wird gewaschen, gepuht, zerkleinert, 4—6 Minuten in kochendem Salzwasser abgewellt und zum Trocknen ausgebreitet. Die zarten Blattgewürze sowie die Gemüseabfälle braucht man nicht vorzukochen.

Zum Dörren werden Obst und Gemüse auf die bekannten Gurden dünn ausgebreitet, an Kirschen und Zwetschgen läßt man die Stiele und setzt sie auf, daß die Stiele nach oben schauen. Steinobst braucht anfangs mäßige Hitze, damit es nicht platzt, Kernobst dagegen bringt man anfangs in starke und später in mäßige Hitze.

Durch zu langsames Dörren verlieren Gemüse und Früchte die Farbe, die Früchte bleiben feucht und werden leicht sauer. Bei zu raschem Dörren werden sie leicht blaßig und hart.

Dörrobst und Gemüse hebt man in hängenden Säcken an einem luftigen Ort auf. Ab und zu muß es nachgesehen, und wenn es feucht geworden ist, nachgetrocknet werden.

Dunstobst ohne Zucker.

1. Heidelbeeren oder Johannisbeeren in Krügen oder Flaschen.

Die Beeren werden verlesen, gewaschen, entstielt und in Flaschen oder Mineralwasserkrüge gefüllt. Damit viel Beeren hineingehen stößt man die Flaschen öfter auf ein zusammengeknülltes Tuch auf. Dann bindet man die Flaschen mit Pergamentpapier oder Schweinsblase zu (siehe Seite 13). In einem Waschkessel oder hohen Topf gibt man eine 5 Zentimeter dicke Schicht Holzwohle oder Stroh, verpackt die Flaschen mit demselben Material so in

den Topf, daß sie sich nicht berühren und gießt soviel kaltes Wasser daran, daß die Flaschen $\frac{3}{4}$ im Wasser stehen. Der Kessel oder Topf wird gut zugedeckt, damit der Dampf zusammengehalten bleibt. Man bringt das Ganze recht langsam zum Kochen und läßt die Beeren vom Kochen ab 15 Minuten kochen. Der Topf wird zum Erkalten auf einen Hocker, ja nicht auf den Steinboden gestellt, da sonst die Böden der Flaschen abspringen. Die Flaschen werden erst nach dem Erkalten herausgenommen. Die Beeren können auch weichgekocht, durchgetrieben und der Obstbrei eingefüllt und eingedünstet werden.

2. Kirschcn, Zwetschgen oder Mirabellen in Flaschengläsern oder großen Steinkrügen.

Die Früchte werden gewaschen, entstielt und die Zwetschgen noch entsteint. Dann stellt man sie ohne Wasser in einem vollständig unbeschädigten, zuvor ausgekochten Topf auf und kocht sie langsam weich. Hierauf füllt man die Früchte in die Gläser oder Krüge ein und bindet diese rasch mit naßgemachtem Pergamentpapier oder Schweinsblase, die gut gewässert wird, zu. Papier oder Schweinsblase müssen straff über der Öffnung sitzen, damit nirgends Luft dazu kann, auch darf man weder Papier noch Schweinsblase zu kurz abschneiden, da sie sonst beim Kochen aus der Schnur schlüpfen. Die Gläser dürfen nicht ganz bis oben gefüllt werden, damit der Saft beim Kochen nicht ans Papier kommt. — Man verfährt nun in derselben Weise weiter, wie beim Eindünsten der Beeren in Flaschen. — Am nächsten Tag nimmt man die Gläser oder Krüge aus dem Topf, reibt das Pergamentpapier gut mit Salzpulver ein, bindet ein zweites Pergamentpapier auf und verwahrt die Gefäße in einem kühlen aber nicht feuchten Raum.

Die Steinfrüchte können wie die Beerenfrüchte auch roh in die Gläser gegeben werden, müssen aber dann vom Kochen ab 30—40 Minuten kochen. — Das Vorkochen der Früchte hat den Zweck, mehr Obst in die Gläser zu bringen.

Der zum Wohlgeschmack der Früchte notwendige Zucker wird denselben erst bei Gebrauch zugegeben. Man kocht ihn mit wenig Wasser auf, mischt die Zuckerlösung unter die Früchte und läßt dieselben einen Tag stehen, damit sich der Zucker den Früchten gut mitteilt. — Aus Dunstobst kann jederzeit Brotanstrich bereitet werden. Es wird entweder, nachdem man es aus den Gläsern genommen hat, heiß gemacht und durch ein Sieb gestrichen, oder falls einem Häute und Kernchen nicht stören, gleich mit dem nötigen Zucker vermischt und unter fleißigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht.

3. Birnen in Flaschengläsern.

Die Birnen werden gewaschen, von der Blüte befreit, geschält und halbiert. — Nun kocht man für 15 Pfund Birnen 1 Pfund Zucker mit etwa 1 Liter Wasser klar, gibt einige Stücke Zimt und 10—15 von den Köpfchen befreite Nelken oder Ingwer zu und legt immer so viel Birnen hinein, als nebeneinander Platz haben. Man kocht die Birnen, bis sie sich mit einem Holzstäbchen durchstechen lassen und bringt sie mit dem Stäbchen in das Glas. Man füllt ein Glas nach dem andern, verteilt den Saft in die Gläser, bindet diese mit naßgemachtem Pergamentpapier zu und verfährt beim Eindünsten weiter wie bei den Steinobstfrüchten. Die Birnen läßt man vom Kochen ab 20—30 Minuten im Wasserbad kochen. Nach dem Eindünsten und Erfalten wird das Pergamentpapier auch mit Salizylpulver eingerieben und ein zweites Papier aufgebunden.

Schwefelobst ohne Zucker.

Kirschen, Mirabellen, Reineclauden oder Zwetschgen werden gewaschen und ohne Wasser in einem neuen irdenen Topf aufgestellt und zugedeckt weichgekocht.

Während dieser Zeit stellt man ein Flaschenglas nach dem andern über brennenden Schwefel, bis sich das Glas mit Schwefeldampf gefüllt hat, und stellt es auch umgestürzt auf den Tisch, damit der Schwefel nicht wieder entweicht. Das heiße Kompott wird möglichst rasch eingefüllt und jedes Glas sofort mit naßgemachtem Pergamentpapier zugebunden. Dann reibt man das Papier mit Salizyl ein und bindet ein zweites darüber. — Das Kompott wird auch einen Tag vor Gebrauch gelüßt.

Zwetschgen oder Heidelbeeren ohne Zucker in niederen Steinzeugtöpfen im Backofen zu kochen.

Gewaschene, ausgeteinte Zwetschgen oder verlesene, gewaschene Heidelbeeren gibt man in niedere Steinzeugtöpfe und schiebt sie offen, gleich nach dem Brothacken, in den Backofen. Wenn die Früchte zusammengefallen sind, füllt man mit einem Topf die übrigen Töpfe auf, bindet die Töpfe sofort mit gewässelter Schweinsblase oder mit Leinwand und Backpapier zu, stellt die Töpfe nochmals in den noch heißen Backofen und läßt sie darin stehen, bis der Ofen kalt geworden ist. — Der Zucker wird beim Gebrauch zugegeben.

Zwetschgenmus ohne Zucker.

Gut reife Zwetschgen werden entsteint und in einem neuen irdenen Topf, den man zuvor ausgekocht hat, aufgestellt und ohne Zucker so lange gekocht, bis die Masse dick ist und schwer vom Kochlöffel fällt (12–24 Stunden). Man gibt zum Würzen etwas Zimt und ein wenig Ingwer zu. Anstatt des Zuckers kocht man süße, in rohem Zustande geriebene Gelbrüben oder geschälte, gebierteilte Birnen mit. Man rechnet auf 10 Pfund Zwetschgen 2 Pfund Gelbrüben oder Birnen. Da kein Zucker dabei ist, muß man das Mus etwas **dicker** kochen, als man es bisher gewöhnt war. — Das fertige Mus wird in einen Steinzeugtopf gefüllt, dieser in den warmen Backofen gestellt, bis sich oben eine Kruste gebildet hat, und dann mit einem starken Packpapier oder mit naßgemachtem Pergamentpapier zugebunden. — Beim Gebrauch wird das Mus mit starkem Zuckerwasser verdünnt.

Marmelade von Rhabarber mit Gelbrüben.

Zut. 1 Pfund abgeschabte Gelbrüben, 1 Pfund Rhabarber, 1 Pfund Zucker.

Die geputzten Gelbrüben schneidet man in Stücke, kocht sie mit wenig Wasser halbweich und läßt sie durch die Fleischmaschine laufen; der Zucker wird mit $\frac{1}{4}$ Ltr. des Gelbrübenjafstes aufgekocht, der Gelbrübenbrei sowie der in kleine Stücke geschnittene Rhabarber zugegeben und auf gutem Feuer so lange gekocht, bis die Masse breit vom Löffel läuft. Noch heiß füllt man sie in erwärmte Gläser und bindet diese nach dem Erkalten gut zu. Die fertige Marmelade muß dann aber noch eingedünstet werden.

Fruchtsaft ohne Zucker.

Beerenfrüchte werden gewaschen, ohne Wasser aufgestellt und weichgekocht. Die 4 Ecken einer sauberen älteren Serviette befestigt man an den 4 Beinen eines umgestürzten Stuhles, gießt die Früchte darauf und läßt den Saft in eine darunter stehende Schüssel ablaufen. Hierauf füllt man den Saft in die sauberen Flaschen, bindet sie mit Schweinsblase oder Pergamentpapier zu und dünstet den Saft auf die gleiche Weise wie die Beeren in Flaschen ein. Man läßt den Saft vom Kochen ab 30 Minuten kochen. — Beim Gebrauch kocht man für 1 Ltr. Saft 1— $1\frac{1}{2}$ Pfund Zucker mit $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser klar, gibt den Saft dazu und mischt ihn gut durch. — **Apfelsaft** aus Falläpfel kann auf gleiche Weise eingedünstet werden. Je nach

Gebrauch kann dann im Winter Gelee daraus bereitet werden. Den im Tuch zurückbleibenden Abfall kocht man mit Sirup oder Rübensaft auf und verwendet ihn sofort als Brotaufstrich, da er sich nicht hält.

Zur Haushalt zubereiteter Essig.

Der selbsthergestellte Essig ist jetzt für die Hausfrau von großer Bedeutung, da Essig kaum mehr zum Verkauf kommt. Die Essigbereitung ist sehr einfach. Man gibt Apfel- und Birnenschalen, Kerngehäuse, klein zerschnittenes Fallobst, den Rückstand beim Durchtreiben von Obst, kurz alle Obstabfälle (aber nichts fauliges verwenden, weil sonst faulige Gärung eintritt) in einen irdenen Topf und gießt heißes Wasser darüber. Das Wasser muß über den Abfällen stehen. Das Gefäß wird mit einem dünnen Tuch bedeckt in die Nähe des Herdes oder in die Sonne gestellt, die Luft muß gut hineinkommen können. Nach einigen Tagen tritt die Essigbildung ein. Die Flüssigkeit bleibt nun solange stehen, bis sie gut sauer ist. Um die Essigbildung zu beschleunigen und den Essig zu verschärfen, kann man der Flüssigkeit etwas Zucker, auf 5 Ptr. Wasser 3 Eßl., zugeben. Der fertige Essig wird filtriert, damit er sich hält mit etwas scharfem Essig vermischt und in verschlossenen Flaschen aufbewahrt.

Aufbewahrung von Eingemachtem.

Alles Eingemachte, hauptsächlich aber die mit Pergamentpapier oder Schweinsblase zugebundenen Gläser müssen in einem luftigen, trockenen, kühlen Raum aufbewahrt werden. In feuchten Räumen bildet sich auf dem Papier Schimmel, der dasselbe durchfrißt, ins Glas gelangt und die Früchte zum Verderben bringt.